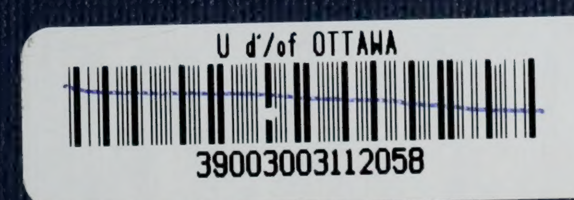
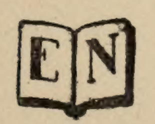

U d'/of OTTAWA
39003003112058

LA GYMNASTIQUE HARMONIQUE

IRÈNE POPARD
Diplômée du Cours Supérieur d'Éducation Physique de l'Université de Paris.

LA GYMNASTIQUE HARMONIQUE



EDITIONS NILSSON
8, RUE HALÉVY, 8
PARIS



PREMIÈRE PARTIE

Pour Maigrir

PREMIÈRE PARTIE

POUR MAIGRIR

La surabondance du tissu adipeux peut avoir des causes très diverses au premier rang desquelles il faut placer notre besoin toujours plus grand de confort, notre nourriture toujours plus riche, peut-être même beaucoup trop riche par rapport à l'effort fourni.

Mais l'origine de cette surabondance disgracieuse peut être attribuée aussi à l'obligation qu'ont certaines d'entre nous (couturières, lingères, secrétaires, dactylographes) de rester assises tout au long de leur journée de travail ; à l'insuffisance d'air et de lumière, si préjudiciable et qui se fait si durement sentir dans les faubourgs populeux des grandes villes ; et aussi au retour d'âge ainsi qu'à certaines opérations chirurgicales.

Les conséquences, souvent néfastes, de cet état de choses s'exercent sur les fonctions d'assimilation et de désassimilation.

Sur les fonctions d'assimilation, en amenant une mauvaise circulation, les maladies de cœur, de l'essouf-

flement, l'appauvrissement des globules rouges par les mauvais échanges nutritifs entre la circulation et la respiration dans les alvéoles pulmonaires, de l'arthritisme, du rhumatisme, de l'artério-sclérose, de l'anémie (hydrémie) dite anémie graisseuse que l'on rencontre très souvent chez la jeune fille, l'irrégularité des périodes mensuelles, des douleurs prononcées, une respiration arythmée, des maux et de la dilatation d'estomac, de la paresse de l'intestin, des hémorroïdes, très courantes chez la femme.

Sur les fonctions de désassimilation, en provoquant des démangeaisons dans les surfaces frottant l'une contre l'autre par la production excessive de la sueur, des vertiges, des maux de tête, etc.

Dans ces conditions, le corps n'est capable d'aucune résistance à la fatigue. Les maladies prennent pied très facilement dans ces terrains hospitaliers. Donc, *santé défectueuse.*

De plus, le ventre prend un développement exagéré et fort disgracieux, le corps tout entier s'empâte, les cheveux tombent, le lymphatisme apparaît.

On donne *le maximum d'effort pour obtenir le minimum de rendement.* D'où incoordination et perte de temps. La fatigue se fait sentir beaucoup plus vivement. A la *paresse musculaire succède la paresse cérébrale.*

Que doit-on faire pour remédier à ces états ?

Avant une petite marche quotidienne, le matin, pendant un quart d'heure, vous exécuterez les mouvements suivants, auxquels vous vous entraînerez progressivement de préférence en plein air, ou tout au moins toutes fenêtres ouvertes.

Ire PARTIE

Exercice 1

Porter le bras verticalement en avant et lancer la jambe à hauteur de celui-ci, dix fois chaque jambe.

Même exercice, plan oblique et latéralement.

Pour que ce mouvement soit bien exécuté, le corps et le bras doivent rester immobiles; seule, la jambe d'appui s'étend sur la pointe du pied et l'autre s'élève au maximum de hauteur. Ne pas sauter sur celle qui est au sol, de crainte de chute.

Pour le mouvement oblique, le bras se porte à mi-chemin entre le plan en avant et le plan latéral. Mêmes remarques que pour le mouvement en avant.

Latéralement, les deux bras sont étendus de côté, le corps ne bouge pas, c'est-à-dire les épaules sont face en avant, la tête seule tourne du côté de la jambe lancée.



Fig. 1



Fig. 2

Ire PARTIE

Exercice 2

Lancer avec le maximum d'amplitude la jambe en arrière en levant vivement en l'air les bras par le plan en avant, le corps restant droit.

Six fois chaque jambe pour débuter, ensuite dix fois.

La photographie n'a pu être prise au moment où la jambe touche le bras, mais il faut essayer d'atteindre ce but par une forte élévation de la cuisse en arrière, en inclinant le corps.

Le mouvement indiqué est le retour de la jambe à terre et de la descente des bras. Le talon du pied d'appui se repose lentement sur le sol.

Ce travail doit être exécuté avec progression, sans brusquerie et sans arrêt, les bras allongés au maximum d'amplitude et en arrière derrière la tête.

Ire PARTIE

Exercice 3

Marcher sur la pointe des pieds en exécutant des petits cercles avec les bras, très en arrière, de bas en haut, assez vite, sans les ramener en avant. Paumes des mains en supination, c'est-à-dire face au ciel.

Exercice 4

Ce même mouvement de bras peut être exécuté avec des fentes fléchies en avant, oblique de côté, oblique arrière et arrière.

Pour qu'une fente soit bien nette, le pied qui se détache en avant doit se poser, les deux talons sur la même ligne, le genou en avant plié d'une façon continue dans la direction du pied, c'est-à-dire légèrement en dehors, pendant que la jambe en arrière reste tendue et le pied au sol.

Le mouvement des bras commence dès que le genou avant fléchit.



Fig. 3



Fig. 5

Ire PARTIE

Exercice 5

Prendre une fente latérale, bras plié du côté du genou fléchi, l'autre tendu à l'horizontale ; puis, s'élever sur la pointe du pied. De la jambe tendue en fente amener tout le poids du corps sur celle-ci, en fléchissant le genou latéralement, le corps restant de face, et allonger le bras plié au même plan qu'au premier mouvement. La tête droite.

Ensuite reprendre le premier mouvement cinq fois chaque côté.

Ire PARTIE

Exercice 6

Sur une fente en arrière fléchie, porter une jambe en avant, plier le genou en arrière, tout le poids du corps sur celui-ci, descendre le tronc en avant, nez sur le genou et bras derrière la tête en se redressant, genou et corps ensemble, abaisser les bras très loin en arrière, paumes des mains en supination.

Dix fois chaque jambe.



Fig. 6

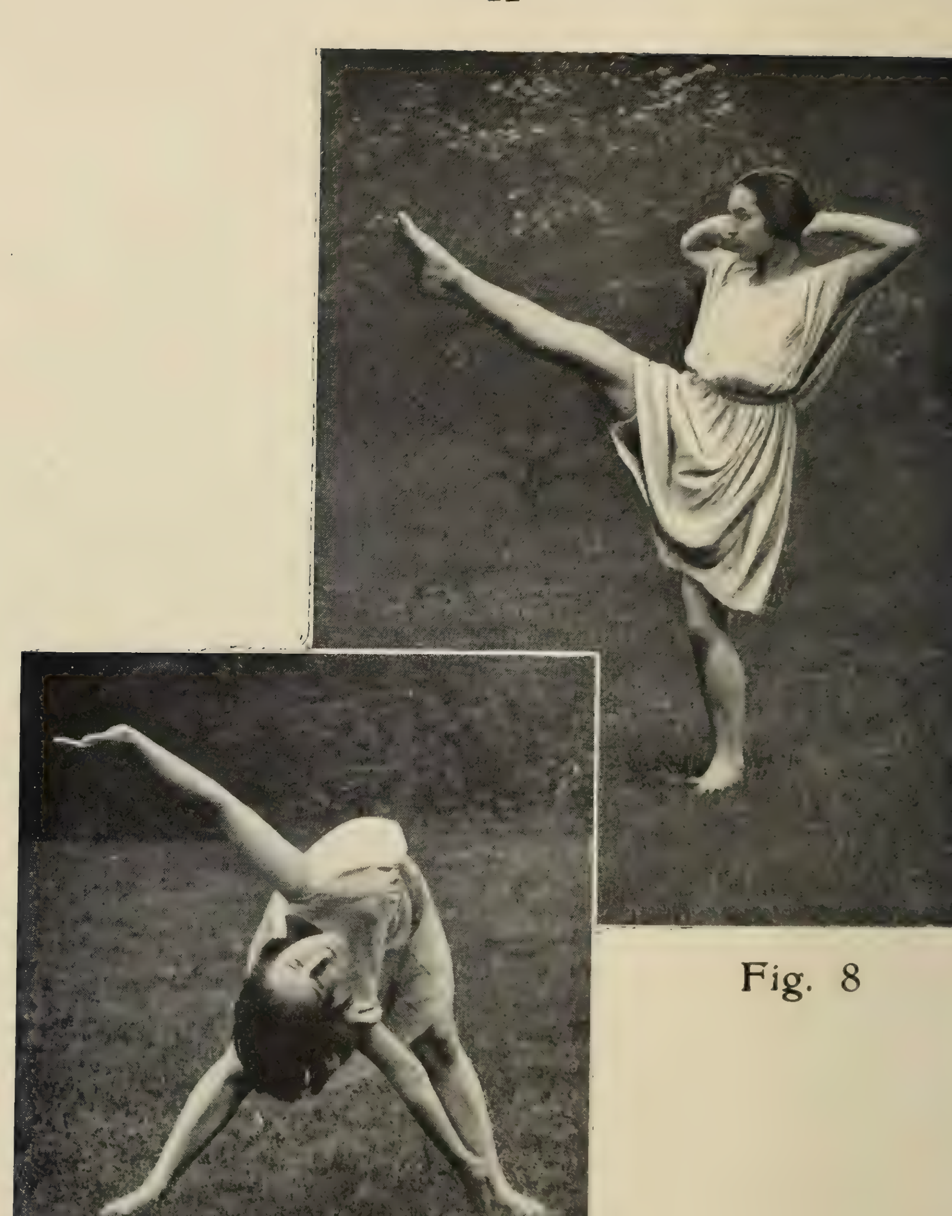


Fig. 8

Fig. 7

Ire PARTIE

Exercice 7

Fente latérale tendue, bras horizontaux, toucher le pied droit avec la main gauche et inversement ; tête dirigée du côté du bras en haut.

Cinq fois chaque côté.

Pendant que le corps se redresse, les jambes ne bougent pas et les bras restent à l'horizontale.

Le travail doit être fait sans brusquerie ni à-coups, très continu et large.

Les jambes ne fléchissent jamais.

Exercice 8

Marcher en faisant un grand cercle de jambe en avant, poser ensuite le pied à terre en avant, puis plier le genou arrière, en fente arrière fléchie, et embrasser le genou de la jambe tendue en avant.

Même mouvement inversement.

Pour faire le cercle de la jambe, plier le pied en élevant le genou plié, puis allonger la jambe en baissant le pied, le poser en avant à terre ; à ce moment, la jambe arrière, qui était tendue, se plie ; le corps se baisse en avant (*Voir photo no* 5). Les mains sont à la nuque, les coudes très en arrière ; ils ne changent pas de position pendant le travail des jambes et du corps.

Ire PARTIE

Exercice 9

Sauter dix fois à la corde, ensuite vingt fois (immédiatement après chaque série, grand mouvement respiratoire pour rétablir l'ordre dans la respiration et la circulation), ou essayer le mouvement *du sauvage :*

1er *temps :* bras verticaux, poser le pied gauche en avant ;

2e *temps :* baisser les bras en arrière, paumes des mains face à face pendant que le genou droit se lève en avant; s'élever sur la pointe du pied d'appui et incliner la tête sur le genou ;

3e *temps :* baisser sans arrêt la jambe droite en avant à terre en redressant le corps ;

4e *temps :* lever la jambe gauche en arrière, les bras verticalement, le corps en arrière, puis poser à nouveau la jambe gauche, qui est levée en arrière, en avant pour reprendre le 2e temps. Essayer plus vite sans arrêt, puis, lorsque le mouvement est appris, sauter le plus haut possible en donnant l'impulsion sur la jambe d'appui.

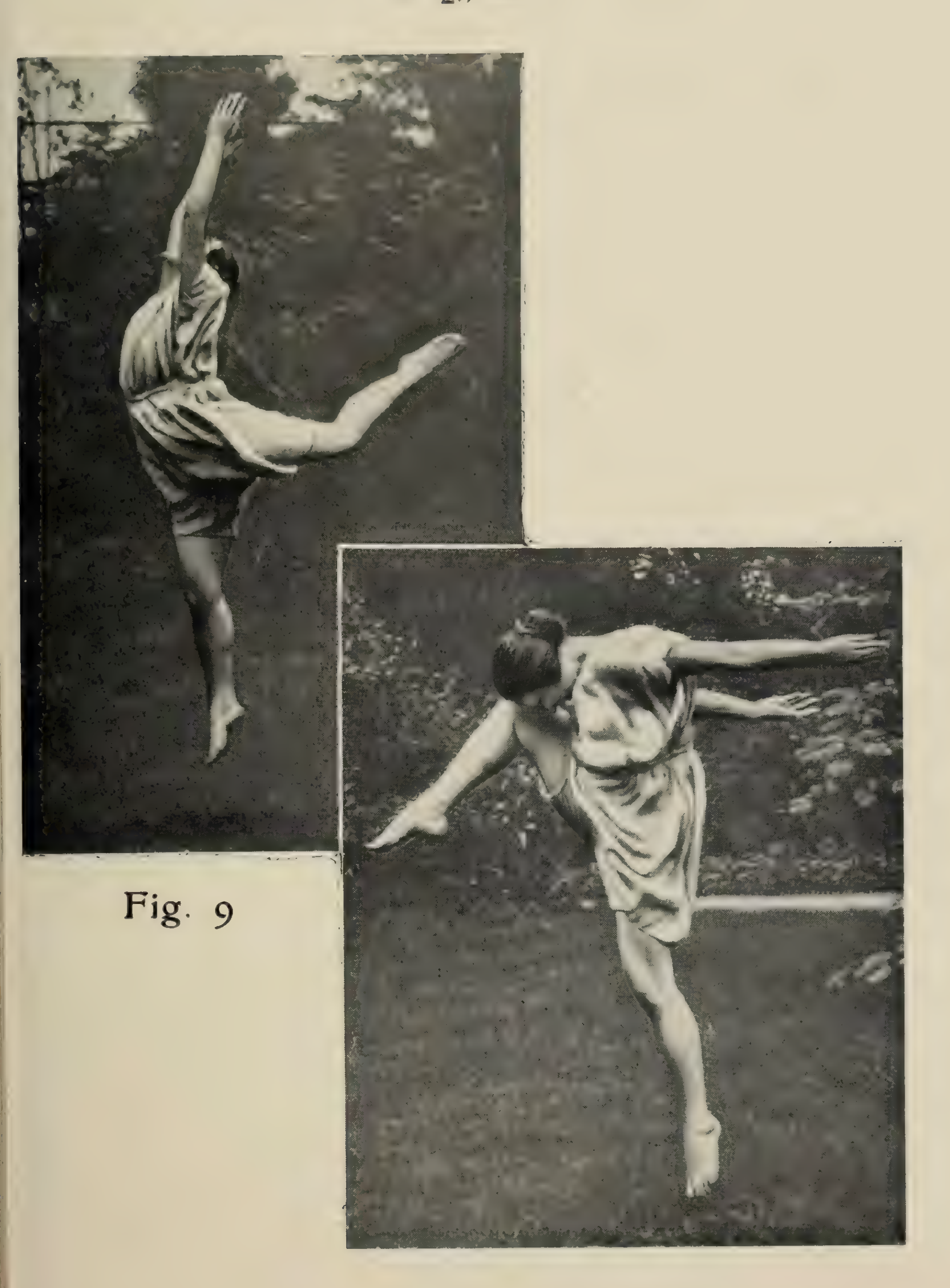


Fig. 9

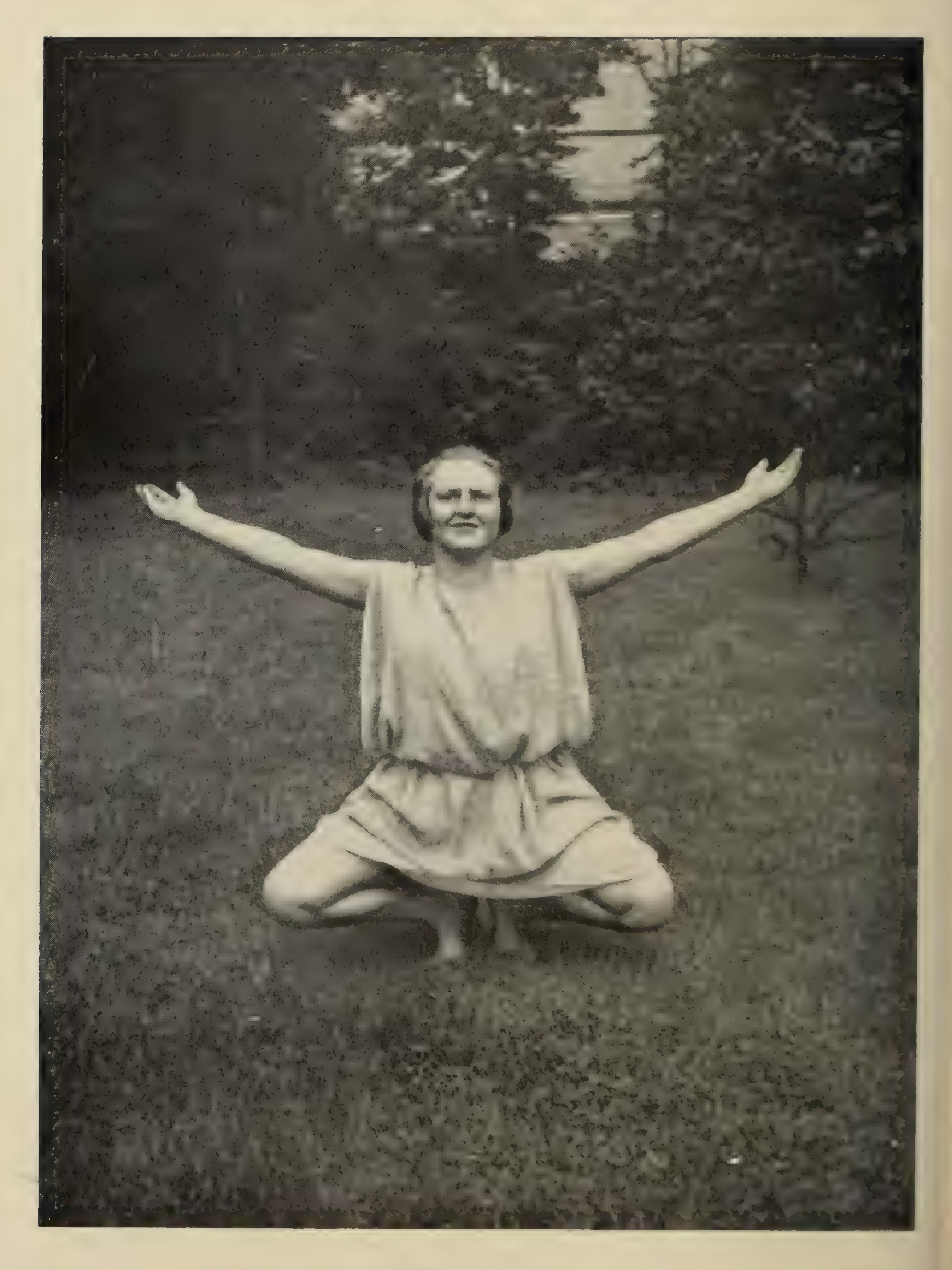


Fig. 10

Ire PARTIE

Exercice 10

Flexion légère sur les membres inférieurs, avec grand cercle des bras à l'horizontale. Mouvement assez vif.

S'abaisser sur les membres inférieurs, talons réunis, pointes des pieds ouvertes, sans descendre cependant complètement sur les talons, pour éviter le forçage et un choc sur les genoux.

Porter les bras en arrière et les descendre en s'abaissant, les lever en avant en se levant sur la pointe des pieds verticalement, le corps et la tête devant rester droits.

Ire PARTIE

Exercice 11

Sautillement en avant.

Mains aux hanches ou à la nuque, ou avec cercle de bras, genou très haut en avant, pointe du pied baissée, sauter très haut. Il faut poser :

1° Le pied gauche sur le sol avant et sauter en pliant le genou droit.

2° Le pied droit à terre et sauter sur cette jambe en pliant le genou gauche.

Poursuivre les mouvements sans arrêt.

Pour retomber, en pliant légèrement la jambe d'appui, en amortissant la chute.

Sauter le plus haut possible. Rythme vif.

Exercice 12

Sautillement en arrière.

Mêmes explications que pour le mouvement précédent.

Porter la jambe gauche en avant et sauter en allongeant la jambe droite en arrière, le corps et la tête renversés en arrière. Poser ensuite la jambe droite arrière sur le sol en avant, sauter sur celle-ci en élevant la jambe gauche. Mouvement avec un grand cercle des bras.

En sautant, les bras s'élèvent et, pour reprendre le mouvement sur une autre jambe, ils s'abaissent.

Amortir la chute du saut en fléchissant légèrement sur la jambe d'appui.

Le mouvement peut s'exécuter avec mains aux hanches ou à la nuque.



Fig. 11



Fig. 12

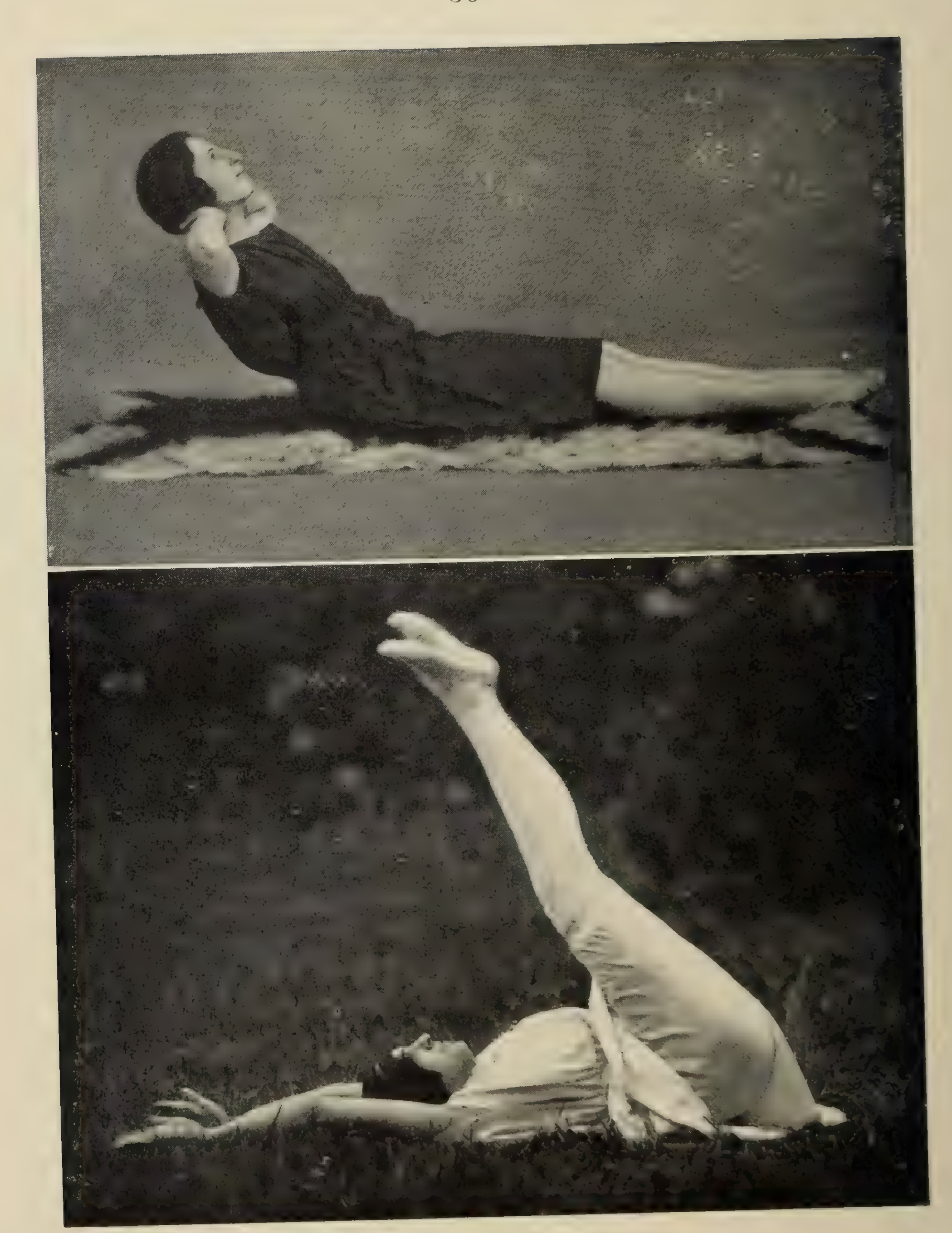


Fig. 13 — Fig. 15

Ire PARTIE

Exercice 13

Mouvements à exécuter étant couchée ou assise à terre pour fortifier les parois de l'abdomen et combattre la constipation.

Rythme assez vif et sans arrêt, puis très lent.

S'asseoir et se recoucher, les jambes tendues jointes et talons au sol. Commencer en lançant les bras, puis en les croisant, et, ensuite, mains à la nuque. Laisser toujours la tête en arrière. Le corps étant étendu à terre, le redresser sans soulever les pieds de terre.

Si le mouvement est impossible à exécuter, mettre les pieds sous un meuble.

Exercice 14

Pour intensifier le travail de ce mouvement, le continuer ou le recommencer, les jambes écartées, le corps étendu à terre, et s'asseoir sans les lever.

Exercice 15

Lever les jambes verticalement, puis les baisser. Exercice à faire également très lentement, en comptant dix temps pour monter et dix temps pour descendre. La deuxième fois il sera exécuté en pliant les deux genoux ensemble ; allonger ensuite les jambes et les descendre tendues lentement.

Après un léger repos, les élever ensemble à environ 50 cm. du sol, les abaisser sans poser les talons à terre et faire le mouvement dix fois sans arrêt.

Ire PARTIE

Exercice 16

Lever les jambes et les passer en arrière, assez lentement pour éviter la culbute complète et un froissement des muscles de la nuque.

Commencer en étant assise, puis couchée.

Cinq fois chaque mouvement.

Pour ramener les jambes au sol, s'appuyer légèrement sur les épaules et tendre les jambes et le corps au maximum d'amplitude.

Exercice 17

Assise, les jambes écartées tendues, bras tendus ou à la nuque, embrasser le genou droit et ensuite le gauche en alternant. Puis, porter le corps entre les deux jambes en s'efforçant de rapprocher la tête le plus possible du sol.

Cinq fois chaque mouvement.

S'il n'est pas possible, pour commencer le mouvement, de placer les mains à la nuque, tenir les chevilles avec chaque main, c'est-à-dire la main droite sur la jambe droite, la main gauche sur la jambe gauche. Même temps avec ses bras pendant que le corps s'abaisse sans plier les genoux.

Exécuter lentement pour commencer.



Fig. 16 — Fig. 17



Fig. 18

Ire PARTIE

Exercice 18

Cercle des deux jambes réunies, tendues lentement d'extérieurement à intérieurement. Inversement.

Puis, jambes écartées.

Cinq fois chaque mouvement.

Elever les jambes très lentement à la verticale (étant naturellement étendue à terre, bras derrière la tête, allongés). Porter les jambes à droite en les descendant de côté, raser le sol pour les porter à gauche et les élever en continuant à droite. Même mouvement inversement.

Mouvement avec les jambes écartées. A ras du sol écarter les jambes en les levant, jambe droite à droite, jambe gauche à gauche ; les réunir en haut et les redescendre lentement en avant cinq fois de ce côté, puis inversement ; élever ensemble les deux jambes verticalement, les séparer en haut en les écartant en dehors pour redescendre jambe droite à droite, jambe gauche à gauche, et les réunir en bas pour recommencer sans arrêt.

Ire PARTIE

Exercice 19

A plat ventre.

Lever la jambe en arrière.

Redresser la tête et porter les épaules en arrière, jambe tendue.

Cinq fois chaque jambe.

Exercice 20

Mouvement sur la chaise. Corps en arrière. (Faire tenir la chaise par une personne; sinon, mettre les pieds sous un meuble.)

S'asseoir à cheval sur une chaise, les pieds maintenus. Laisser incliner le corps en arrière jusqu'au sol et se redresser, avec les mains à la nuque ou bras libre.

La personne qui tient la chaise devra la tirer légèrement à elle pour éviter la bascule. Ne pas oublier d'accrocher ses pieds à ceux de la chaise pour ne pas tomber. Il ne faut pas rester au sol, mais revenir immédiatement.



Fig. 19 — Fig. 20



Fig. 21

Ire PARTIE

EXERCICE 21

Terminer par une marche sur la pointe des pieds avec cercles de bras très en arrière, ou avec un mouvement arrondi des bras. Pour que la poitrine reste ferme, mettre un soutien-gorge, et après la leçon même, matin et soir, passer de l'eau froide sur les seins.

Porter le pied droit en avant à terre en élevant le bras gauche arrondi au-dessus de la tête; tenir le bras droit dans le milieu de la poitrine, et les mains dans la même direction en dedans. Porter progressivement tout le poids du corps sur la jambe en avant droite, soulever le pied en arrière en allongeant le corps au maximum d'amplitude, dérouler le pied gauche et l'amener très lentement en avant en baissant les bras pour les porter à droite lorsque le pied gauche posera sur le sol en avant. La progression doit être très lente et très continue, sans arrêt des pieds, des jambes ni des bras.

DEUXIÈME PARTIE

Pour développer les poitrines étroites,
Redresser la nuque, les dos voutés.

DEUXIÈME PARTIE

POUR DÉVELOPPER LES POITRINES ÉTROITES, REDRESSER LA NUQUE, LES DOS VOUTÉS.

La maigreur, qui consiste dans le peu d'épaisseur du tissu adipeux, a diverses origines : elle peut être héréditaire ou provenir de l'insuffisance de nourriture, de cures mal réglées ; du manque de sommeil, de lumière, d'air ; de maladies fébriles : appendicite, entérite, grippe, etc...

Le poids d'une personne, pour être normal, doit être égal au nombre de centimètres de la taille au-dessus du mètre. C'est ainsi qu'une femme de 1 m. 60 doit peser 59 ou 60 kilogs, une autre de 1 m. 62 entre 61 et 62 kilogs. Il est inutile qu'elle pèse plus, dangereux qu'elle pèse moins. C'est une mode navrante qui exige que la femme soit mince, sans poitrine ! Que de jeunes filles, que de femmes ont perdu leur belle santé en s'efforçant de maigrir !

Circulation ralentie, abaissement de la température, appauvrissement du sang, grande influence sur le moral, excitation nerveuse trop prononcée, déséquilibre cérébral, pessimisme à outrance qui

mène à la neurasthénie, exagération des réflexes, tels en sont les désastreux effets.

Le teint est jaune, les yeux cernés, la poitrine rentrée, le dos rond ; la tête est portée en avant, il y a de l'atrophie musculaire.

Les maladies prennent facilement des suites graves, car le corps ne possède plus aucune force de résistance.

A cet état, on peut remédier par des exercices, très lents, larges, c'est-à-dire avec le maximum d'amplitude, continus, sans arrêt, afin qu'il y ait toujours travail et échange nutritif.

En voici quelques-uns :

IIe PARTIE

Exercice 1

Grande circumduction des bras, large et lente, en tirant en arrière aussi loin que possible, sans bouger le corps. Descendre les bras en supination, c'est-à-dire les paumes des mains face au ciel et le bras très à plat.

Se reporter à la première partie, photo 3. Mouvement avec rythme très lent.

IIe PARTIE

EXERCICE 2

Fente latérale (voir indications générales), oblique et en avant fléchie, avec des petits cercles de bras très en arrière, à l'horizontale, bras en supination, ou simplement avec élévation des bras arrondis, le plus possible derrière la tête ; descendre ceux-ci très en arrière et reprendre en changeant la flexion de côté.

Lorsque le corps est droit, les bras sont le long du corps ; à mesure que le genou se plie, les bras se lèvent et ne sont arrondis qu'au moment où la fente est complète, soit en fente en avant fléchie, soit en fente latérale, comme l'indique la photographie.



Fig. 2



Fig. 3

IIe PARTIE

Exercice 3

Etendre le corps à son maximum d'élongation sur la pointe des pieds en levant une jambe en arrière, la tête de même. Le corps légèrement incliné en arrière. Respirer lorsque les bras se lèvent et respirer en les ramenant.

Porter tout le poids du corps sur la pointe du pied en avant, élever au maximum d'amplitude la jambe en arrière et le bras opposé à celle-ci. Incliner la tête et le corps en arrière avec une légère torsion. Mains en dehors en bas. Descendre lentement bras et jambe et changer de côté.

IIe PARTIE

Exercice 4

Même mouvement en levant la jambe en arrière tendue. Ce mouvement développe la base inférieure du thorax qui, très souvent, appuie sur l'estomac lorsqu'elle n'est pas assez développée.

Les deux bras se portent ensemble en arrière, les paumes des mains en dehors. Au fur et à mesure que la jambe s'élève en arrière, le corps et la tête s'inclinent de même.

Exercice 5

Grande extension du corps. Tirer très fort sur celui-ci, s'élever sur la pointe des pieds, le dos incliné en arrière, en se plaçant le long d'un mur. Porter les bras très en arrière, à la verticale, se relever très lentement.

Inspirer en s'inclinant, expirer en se redressant.

L'élève, placée avec les mains à la nuque, remplacera le mur et servira de point d'appui.



Fig. 4

Fig. 5



Fig. 6

IIe PARTIE

Exercice 6

Fente latérale, main droite sur la hanche, coude en arrière ; plier le genou gauche, incliner le corps (maximum de flexion) à droite, sur la jambe tendue, en portant le bras gauche verticalement derrière la tête. Faire redresser le corps en abaissant le bras et en changeant de main à la hanche.

Même mouvement, inversement.

IIe PARTIE

Exercice 7

Grand cercle de la jambe, d'avant en arrière, jambes tendues.

Elever la jambe en avant tendue, bras à l'horizontale, mains en supination, tourner lentement la jambe au plan latéral et ensuite en arrière, puis réunir les deux talons et reprendre avec l'autre jambe.

Le corps reste droit, sauf la tête qui a un léger mouvement de torsion lorsque la jambe passe au plan latéral.

Exercice 8

Un genou à terre, les mains à la nuque, les bras le long du corps, grande extension en arrière.

Pour débuter, ce mouvement pourra être exécuté avec les bras libres.

Mouvement très lent et progressif.

Le genou à terre, la jambe arrière tendue. Le pied avant tient sur la pointe. Établir son équilibre au moyen des parois abdominales qui se contractent dans leur élasticité et qui amènent le corps à sa position droite.

Changer de jambe pour avoir égalité de travail.



Fig. 7 — Fig. 8

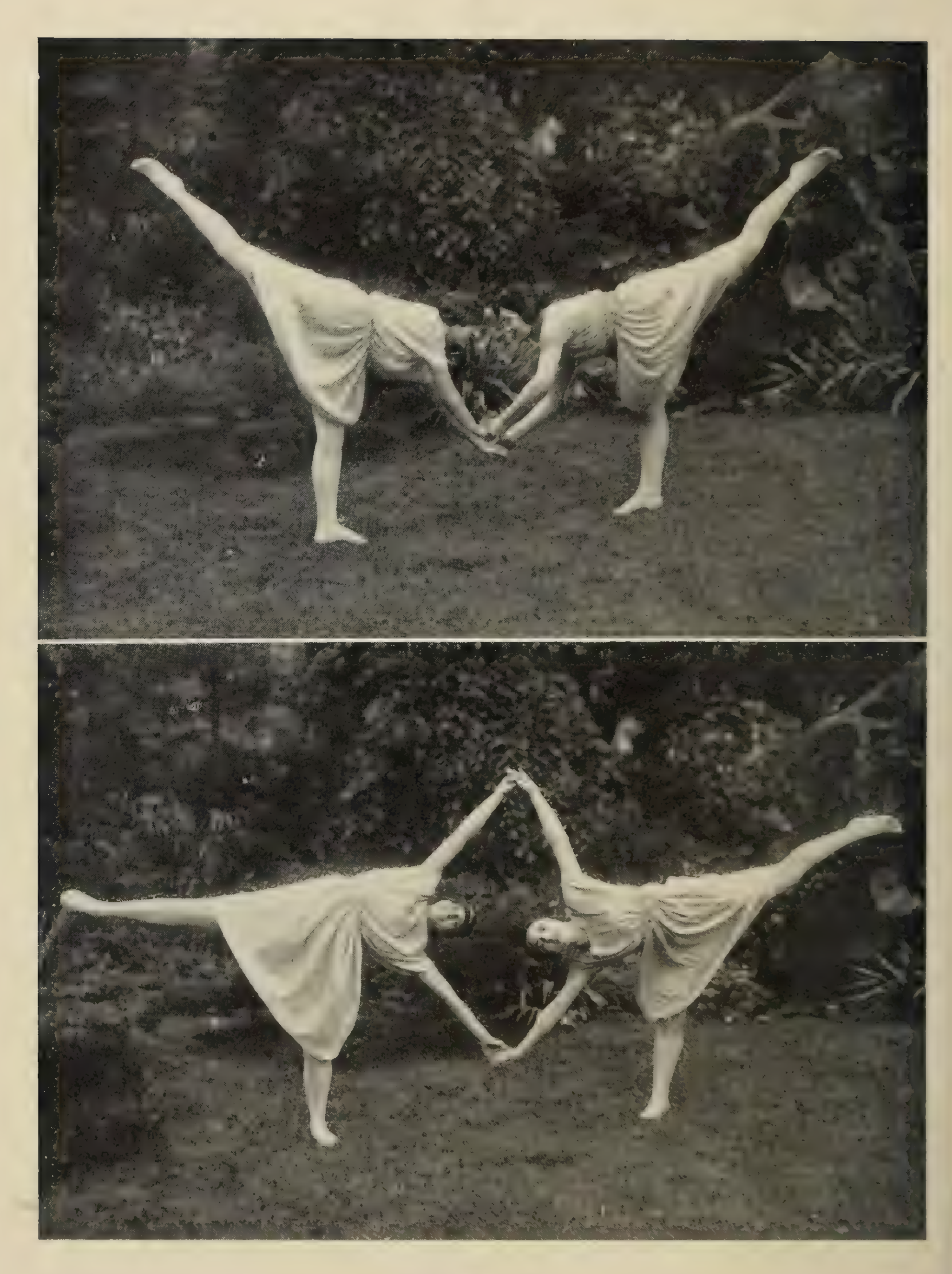


Fig. 9

IIe PARTIE

Exercice 9

Equilibres en avant et latéralement. Dans un équilibre en avant, le corps se redresse en faisant supporter tout son poids à la jambe d'appui. La jambe arrière s'élève lentement, au fur et à mesure que le corps s'abaisse. Se cambrer pour ne pas perdre l'équilibre. Les bras peuvent être placés en avant ou à la nuque, les coudes toujours très écartés.

Pour l'équilibre latéral, étendre les bras à l'horizontale et incliner le corps de côté, mais les épaules toujours en arrière sur la même ligne que la jambe levée. Ne pas faire une élévation de la jambe; le poids du corps seul en s'inclinant doit l'entraîner.

IIe PARTIE

Exercice 10

Extension du corps sur une fente en avant fléchie. Tout le poids du corps sur la jambe avant, genou plié. Les bras sont arrondis verticalement, la tête en arrière.

Lentement, avec continuité, se redresser; tendre le genou plié et fléchir celui arrière en laissant incliner le corps, même direction.

Relever le corps sans changer le genou plié arrière. Grande flexion du corps en avant, la tête sur la jambe en avant tendue. Les bras restent derrière la tête.

Se reporter également première partie, fig. 6.

Exercice 11

Faire tous les mouvements indiqués à la première partie, exercices 13, 15, 16, 17, 18 et 20, pour fortifier les muscles de l'abdomen.



Fig. 10

Fig. 10bis



Fig. 12 — Fig. 14

IIe PARTIE

Exercice 12

Mouvement à plat ventre.

Se faire tenir les pieds par une personne ou, à défaut, les mettre sous un meuble. Mains à la nuque, coudes très en arrière. Redresser le corps sans arrêt ni brutalité; redescendre et recommencer.

Ce mouvement pourra être exécuté six à dix fois pour débuter, en augmentant progressivement chaque jour.

Inspiration en redressant le corps, expiration en descendant.

Exercice 13

Mouvement respiratoire. Inspiration : un temps ; expiration : deux temps, en se grandissant pour lever les bras et respirer ; redescendre lentement les bras et les pointes de pieds, en expirant.

Voir première partie, fig. 3.

Exercice 14

Très lentement, à plat ventre, plier les jambes en arrière, la poitrine très dégagée, en se tenant sur les mains à terre. Redresser le corps, la tête très en arrière, et porter les pieds à la tête.

Porter toute l'attention sur la position des épaules et éviter l'affaissement.

IIe PARTIE

Exercice 15

Marcher sur la pointe des pieds.

Grands cercles de bras en arrière, quatre pas pour lever les bras, quatre pas pour les descendre. Bras en supination pour les descendre et très en arrière. Ou bien, marche lente en fente arrière fléchie avec torsion du corps, bras en ligne droite. Le corps tourne du côté de la jambe tendue en avant et le bras en avant opposé à la jambe arrière. Progresser en changeant de bras.



Fig. 15

TROISIÈME PARTIE

Mouvements pour les Enfants

TROISIÈME PARTIE

MOUVEMENTS POUR LES ENFANTS

Le développement harmonieux du corps de son enfant doit être l'objet constant des soucis de la mère. Ce rôle est des plus délicats.

Sans cesse la mère veillera à ce que l'enfant croisse normalement, à ce que sa capacité respiratoire et son poids augmentent régulièrement. S'aperçoit-elle d'une défectuosité quelconque, elle n'hésitera pas : vite elle aura recours au médecin, qu'elle doit consulter aux époques de la plus grande croissance de l'enfant, alors même que celui-ci paraît jouir d'une parfaite santé.

Pour assurer le libre jeu des organes de son petit, elle l'habillera de vêtements amples, évitant tous ceux qui pourraient amener une compression, quelle qu'elle soit.

Voici, d'après les docteurs Variot et Chaumet, quelques chiffres, donnant la taille et le poids moyen des enfants, entre 5 et 16 ans.

GARCONS	Taille	Poids
5 à 6 ans	1,033	15,900
6 à 7 »	1,099	17,500
7 à 8 »	1,144	19,100
9 à 10 »	1,250	23,800
10 à 11 »	1,303	25,600
12 à 13 »	1,376	30,100
13 à 14 »	1,438	35,700
14 à 15 »	1,451	41,900
15 à 16 »	1,596	47,500

FILLES	Taille	Poids
5 à 6 ans	1,019	15,200
6 à 7 »	1,089	17,500
7 à 8 »	1,113	19,000
9 à 10 »	1,247	23,900
10 à 11 »	1,295	26,600
12 à 13 »	1,415	33,800
13 à 14 »	1,486	38,300
14 à 15 »	1.529	43,200
15 à 16 »	1·542	46,000

Et voici, d'après le docteur Marage, quelle doit être la capacité respiratoire normale :

	Tour de Poitrine	Capacité en cm³
6 ans	0,54	0.54
7 »	0,55	0,66
8 »	0,56	0,79
9 »	0,61	1,05
11 »	0,62	1,20
12 »	0,62	1,47
13 »	0,63	1.63
14 »	0,65	1,83

Pour mesurer les nouveau-nés, nous recommandons ces quelques instruments :

Le *mensurateur* du Dr Variot, puis la *toise*, pour la taille ; la *bascule*, pour le poids ; le *centimètre*, pour le tour de poitrine ; le *spiromètre*, pour mesurer le volume d'air expiré par le poumon, avec une expiration maxima après une inspiration aussi profonde que possible.

L'enfant est un homme en formation. Si l'exercice est favorable à sa santé, il n'en faut cependant pas abuser. Il faut surtout savoir sérier les mouvements. « Le défaut d'exercice étiole, l'excès d'exercice rabougrit » dit Lagrange. Laissons l'enfant jouer, beaucoup jouer, et veillons très attentivement à sa position à la table d'étude.

Voici quelques mouvements à faire le matin :

IIIe PARTIE

Exercice 1

Tenir sur la pointe du pied, incliner assez fortement la tête, les épaules en arrière, les bras restant le long du corps, la paume des mains en dehors. Placer l'enfant dos au mur et lui faire exécuter un mouvement d'élongation générale, les deux bras en l'air, comme pour atteindre un objet qui serait haut placé.

Pas de suspension dans le vide.

Faire faire le même mouvement face au mur.

Exercice 2

Porter le bras verticalement en avant, au maximum de hauteur, et la jambe du côté du bras levé, étant bien tendue, la lancer dans la main.

Exécution du même mouvement, le bras étant porté de côté.

Il faut, pour que le mouvement soit bien exécuté, veiller à la tenue du corps. Celui-ci ne doit pas bouger.

Ne pas sauter sur la jambe d'appui.



Fig. 2 — Fig. 1



Fig. 3

IIIe PARTIE

Exercice 3

Fente en avant fléchie, avec les bras en bas très en arrière et la tête renversée.

Même mouvement oblique et latéralement.

Pour exécuter ce mouvement de la position initiale droite, talons réunis, pointes des pieds ouvertes déplacer une jambe en la portant à une légère distance en avant. en ayant soin que les pieds gardent la même direction, les talons restant sur une même ligne droite.

Pendant la flexion du genou en avant, le corps s'incline en avant dans le prolongement de la jambe tendue en arrière.

Les bras se portent en arrière, avec les mains à plat, pour fixer les omoplates. La tête reste droite. Cesser tout effort pour revenir à la position initiale, talons réunis.

IIIe PARTIE

Exercice 4

Elever la jambe droite en arrière ainsi que le bras gauche, puis poser le pied levé en arrière dans une fente de même fléchie. Pendant que la jambe levée se pose en arrière au sol, le bras du même côté s'élève, et, le genou arrière fléchissant, le corps se plie en avant comme pour embrasser le genou, les bras restent tendus derrière la tête ; puis un seul s'abaisse du côté de la jambe qui se lève pendant que le corps se redresse, bien allongé.

A deux, se tenir par les mains et lever très lentement la jambe en arrière en portant la tête et le corps de même; baisser celui-ci, puis élever de même l'autre jambe après avoir rassemblé les deux pieds.



Fig. 4



Fig. 5 — Fig. 6

IIIe PARTIE

Exercice 5

Fente latérale, la main gauche sur la hanche. Porter le corps à gauche en levant le bras droit derrière la tête et plier le genou droit.

Même mouvement inversement.

Pour prendre une fente latérale, il faut écarter les jambes en portant les talons sur une même ligne de côté, puis plier un genou pendant que le corps s'incline du côté de la jambe qui reste tendue. Le bras s'élève, mais en dedans du côté du genou plié; l'autre main est sur la hanche pour changer de côté. Relever lentement le corps et abaisser le bras pendant que le genou s'étend. Faire le même mouvement inversement.

Exercice 6

Elévation des bras en avant, oblique, de côté, en s'élevant sur la pointe des pieds très lentement et les bras très en arrière, sans se cambrer. Baisser les bras très en arrière en rassemblant les deux pieds.

Même mouvement dans tous les plans.

Tout le poids du corps doit porter sur le pied en avant pendant que les bras s'arrondissent en arrière derrière la tête.

IIIe PARTIE

Exercice 7

Cercle de la jambe très lentement d'avant en arrière, en pliant et élevant la jambe d'appui. Mains à la nuque ou bras tendus.

Porter la jambe droite en avant, pointe de pied baissée sans toucher le sol. Plier le genou gauche d'appui. Le poids du corps étant sur celui-ci, le redresser en passant la jambe droite en avant de côté, le replier lorsque celle-ci va en arrière, et le tendre à nouveau lorsque la jambe droite, arrivée en arrière, se réunira avec le pied gauche.

Même mouvement en changeant de jambe d'appui.

Exercice 8

Flexion et extension de la jambe dans tous les plans, jambe d'appui tendue, l'autre genou plié le plus haut possible, et allonger la jambe au-dessus du niveau de la cuisse, dans tous les plans. Lancer la jambe en arrière en inclinant le plus possible le corps et, la tête également en arrière, essayer de toucher sa tête avec son pied cinq fois. Mains à la nuque et coudes écartés. Même mouvement de l'autre jambe, cinq fois.

Exercice 9

Mouvements d'assouplissement. — A plat ventre, pieds à la tête. Le corps étant allongé à terre, tendre les bras, porter le corps et la tête au maximum d'amplitude et plier les genoux en amenant les pieds à la tête. Redescendre lentement. Inspiration en se redressant, expiration en reprenant la position initiale. Ne pas stationner dans la position du mouvement.



Fig. 7 — Fig. 8 — Fig. 9



Fig. 10

IIIe PARTIE

Exercice 10

Mouvements d'assouplissement (suite).

Photo 1. — La fillette qui est baissée exécute une fente en arrière fléchie, le corps s'abaissant sur la jambe en avant tendue, les bras derrière la tête ; l'autre fillette a tout le poids du corps sur le pied en avant; le corps s'incline avec la tête en arrière, pendant que les bras, mi-arrondis, mains en supination, s'élèvent face au ciel.

Photo 2. — Les fillettes se donnent la main. La première a un genou à terre, l'autre jambe étendue, corps et tête inclinés en arrière, pendant que la seconde fait un équilibre.

Changer de jambe ensuite.

Photo 3. — La première fillette a un genou à terre, tête et corps complètement baissés, mains à plat au sol près du pied. L'autre fait une grande élévation de jambe, arrière-corps droit, la tête en arrière, bras arrondis au-dessus de la tête.

Exécuter le mouvement très lentement.

IIIe PARTIE

Exercice 11

Mouvements d'assouplissement (suite).

Un genou à terre de face, jambe complètement étendue latéralement, pied à terre, mains à terre comme soutien. Pendant que le corps est étendu et renversé ainsi que la tête dans le prolongement de la jambe allongée, le bras est élevé au-dessus de la tête, mais en dedans.

Descendre lentement, puis changer de côté.

Exercice 12

Mouvements d'assouplissement (suite).

Tous les mouvements à terre et à plat ventre de la première partie, exercices nos 13, 14, 15, 16, 19 et 20.

1° Se coucher et s'asseoir ;

2° Lancer les jambes en arrière ;

3° Élévation lente des jambes, toujours en étant à terre ;

4° Assise, la tête entre les jambes :

5° Culbute.

Se reporter aux figures correspondantes.



Fig. 12 — Fig. 11



Fig. 13

IIIe PARTIE

Exercice 13

Mouvements d'assouplissement (suite).

Sautillement du sauvage en avant puis en arrière.

Rythme assez vif et léger.

Pour exécuter le mouvement dit *du sauvage*, porter le pied gauche en avant, bras en haut; plier le genou droit en baissant la tête sur celui-ci et sauter en se baissant en arrière, puis poser le pied droit en avant en levant les bras de même et jambe très en arrière en sautant. Reprendre le mouvement du genou droit plié.

Le saut doit s'exécuter après avoir posé le pied aussi loin que possible.

IIIe PARTIE

Exercice 14

Élévation de la jambe en arrière, très lentement, bras projetés très loin en arrière, paumes des mains en dehors pour élargir la partie inférieure du thorax qui appuie sur l'estomac. Cet exercice est très important.

Aspirer jusqu'au maximum d'élongation et expirer en cessant le mouvement.

Changer de jambe.

Exercice 15

Un seul genou à terre ; porter les bras en avant sur celui-ci, paumes des mains face au ciel, et incliner le corps en arrière. Revenir lentement à la position initiale et changer le genou à terre.

Exercice 16

Marche sur la pointe des pieds en étirant fortement sur le corps, comme l'indique la fillette debout sur la photographie. Les mains sont face au ciel. Veiller pendant l'exécution du mouvement, à ce que les épaules ne se lèvent pas. Il faut, au contraire, dégager le cou. Les bras s'abaissent lentement en arrière en faisant un grand cercle. Quatre pas pour ce mouvement de bras. Marche très lente.



Fig. 14 — Fig. 16



Fig. 17

IIIe PARTIE

Scénettes d'enfants pouvant s'adapter sur les thèmes musicaux suivants :

SCÉNETTE, fig. 17
Adieu, de Beethoven.

Les fillettes qui ont posé pour ces photographies sont à peine âgées de 7 et 8 ans. Ce sont Mlles Raymonde et Micheline Glarner, Lise Dreyfus, Micheline de Lamarre ; Jeanne Paul et Denise Le Blond.

Je remercie bien vivement les mamans.

IIIe PARTIE

SCÉNETTE, fig. 18

Marche lente (*Adieu*, de Beethoven).



Fig. 18



Fig. 19

IIIe PARTIE

Scénette, fig. 19

Sautillements (*Printanelle*, de Verdi).

IIIe PARTIE

Scénette, fig. 20

Valse, de Grieg.

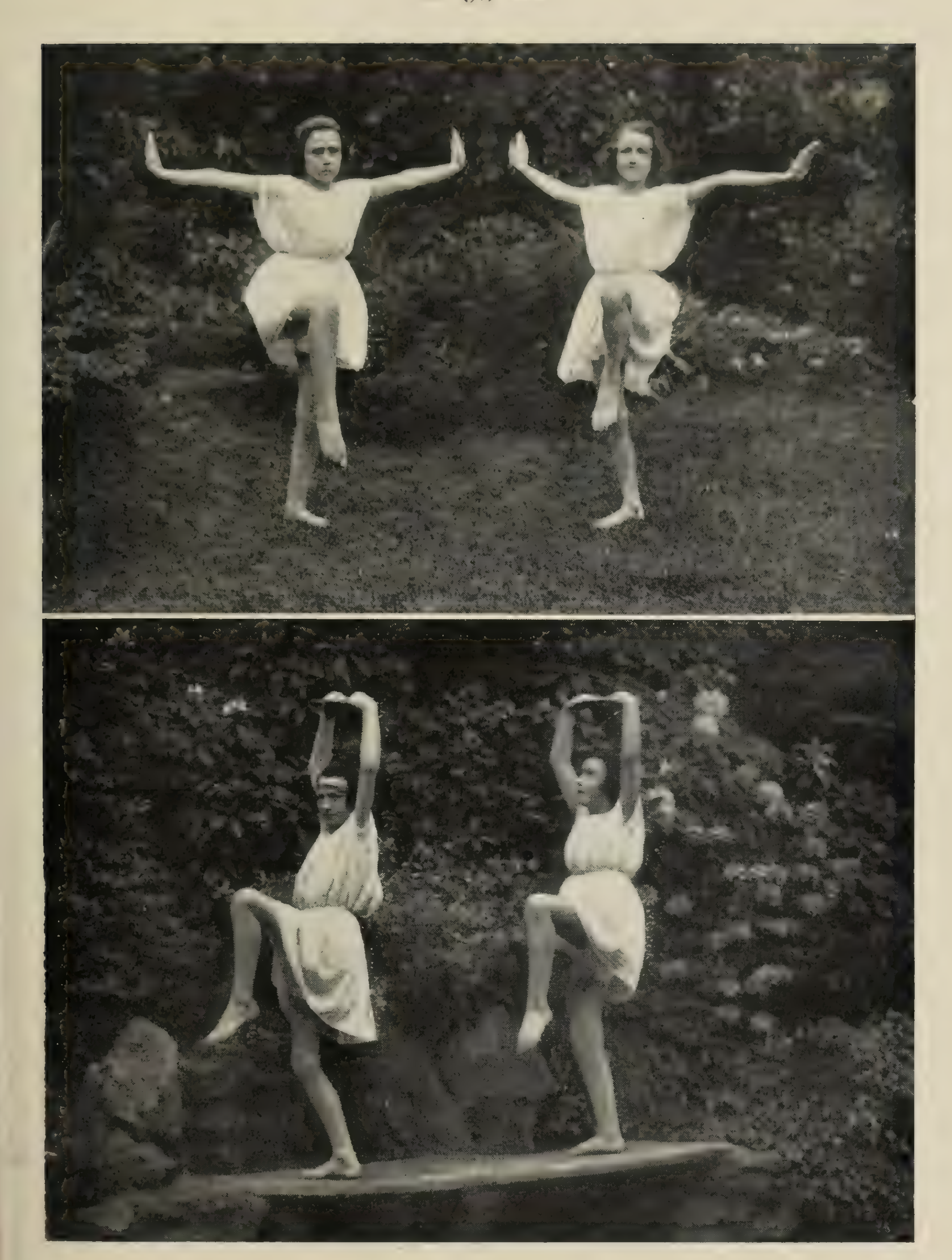


Fig. 20



Fig. 21

IIIe PARTIE

SCÉNETTE, fig. 21
Danse lente, de Franck.

IIIe PARTIE

SCÉNETTE, fig. 22

Danse lente, de Franck (suite).

Fig. 22

QUATRIÈME PARTIE

Mouvements pour les Jeunes Filles

QUATRIÈME PARTIE

MOUVEMENTS POUR LES JEUNES FILLES

Si elle veut se conserver dans le meilleur état de santé, si elle veut assurer à ses organes un parfait fonctionnement, la femme doit se livrer à l'exercice. C'est pour elle un devoir.

L'exercice donnera à son corps la plus grande résistance à la fatigue, développera harmonieusement ses formes, assurera la force de ses membres, ainsi que la rectitude de sa colonne vertébrale et la solidité de ses parois abdominales, bref, fera d'elle un être tout de grâce, de beauté et de santé.

Ces mouvements, toutefois, doivent être coordonnés, afin de fournir l'image mentale ; il faut leur donner toute leur amplitude, pour, avec le minimum d'effort obtenir d'eux le maximum de rendement. Ils ne produiront leur plein effet que s'ils sont bien exécutés. Pour cela, il faut développer ses sens, avoir l'esprit prompt et posséder en soi la volonté d'agir.

On ne peut, en effet, s'imaginer l'influence du physique sur le moral. L'éducation du corps bien comprise donne de la gaîté, de la bonne humeur, de l'esprit de solidarité, d'union et, tout en apprenant l'amour du beau, l'amour du bien, l'âme devient plus délicate et plus forte. Perfectionnement physique,

perfectionnement moral. Beaucoup de parents m'ont signalé le fait, et ma plus grande récompense a été d'entendre cette phrase : « Vous nous transformez nos enfants. Vous nous redonnez notre jeunesse perdue. »

Aussi, par cette science de l'éducation, en joignant l'agréable à l'utile, la femme conservera au foyer tout son attrait et sera en même temps une mère de famille remarquable par la volonté, l'initiative et la force physique et éducative.

Voici une suite de mouvements à exécuter tous les matins :

Mouvements d'assouplissement à un rythme normal indiqués dans la première et la deuxième parties.

Joindre des fentes avec mouvements de bras dans tous les plans.

Sautillements en avant, puis en arrière, avec cercles de bras.

Mouvements du sauvage (Voir première et deuxième parties. Ceci est le résultat d'un long perfectionnement).

Organisation de séries avec et sans musique.

L'adaptation musicale est une chose fort simple au premier abord, mais très difficile lorsque l'on veut vraiment traduire avec justesse dans son mouvement les sentiments de l'auteur.

Je ne puis que donner quelques aperçus sur les auteurs et les compositions dont je me suis servie pour intéresser personnellement mes chères élèves.

Que celles qui ont bien voulu m'aider à constituer ce livre, trouvent ici, ainsi que leurs familles, l'expression de ma reconnaissance.

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 1

Danse d'Anitra, de Grieg, fig. 1.

Les sautillements, c'est-à-dire les mouvements vifs et légers, s'adaptent sur des thèmes musicaux à rythme assez vif.

Dans la *Danse d'Anitra*, pas de course et sautillements aux temps forts. Sautillements simples avec bras levé du même côté que la flexion du genou. Plus le temps de la note marquée est long, plus le saut doit être grand et suspendu.

Le demi-sauvage composé est fait en 3 mesures à 2 temps :

1er *temps :* poser le pied gauche ;

2e *temps :* sauter en pliant le genou droit, le bras droit plié sur la cuisse, la tête au genou, le bras gauche arrière amené en avant ;

3e *temps :* poser le pied droit à terre sans sauter en redressant le corps ;

4e *temps :* sauter sur le pied droit en franchissant un espace, la jambe gauche allongée en arrière, le bras gauche de même pendant que le bras droit s'élève en avant, le corps et la tête rejetés en arrière.

Ceci est le demi-sauvage simple. Pour le composé, le corps fait une torsion sur le genou plié, le bras gauche en avant et le bras droit en arrière, la tête est dirigée en avant.

Les deux bras se trouvent sur le même plan. Deux temps également pour ce mouvement :

1er *temps :* poser du pied gauche ;

2e *temps :* sauter en levant le genou droit et torsion.

Pour les deux mesures finales du thème musical, sauter après quelques pas de course en lançant la jambe droite en arrière, la tête et le corps de même, et toucher le pied avec la tête, si possible ou, comme la dernière photo l'indique, enjamber en sautant, en levant les bras avec arrêt net sur la jambe en avant.

L'adaptation musicale et la composition ne peuvent se faire que d'après l'idée personnelle de chacun. Chaque individu a, de la musique ou de l'expression du chant musical, une compréhension différente. Mais, à mon avis, comme la musique n'a pas été écrite pour l'exécution du mouvement, il faut choisir des thèmes simples et essayer de donner à notre exécution l'expression et la pensée de l'auteur. Toute la musique de Grieg est exquise et caractéristique, aussi les adaptations doivent être simples. Il faut adapter les mouvements à la musique et non la musique aux mouvements.



Fig. 1



Fig. 2

IVe PARTIE

ADAPTATION, fig. 2

Clair de Lune, de Debussy.

Les quatre photos ci-jointes indiquent les mouvements les plus marqués et les plus nets de cette adaptation.

La première photo représente la pose initiale pendant que l'on écoute le début du *Clair de Lune*, puis le réveil. Les mouvements n'ont plus ensuite aucun arrêt puisque le chant s'élève progressivement.

Le corps entier doit suivre et interpréter fidèlement cette expression musicale si belle.

Au fur et à mesure que l'expression du morceau s'accroît, le corps grandit. Les pieds, les jambes, les bras, les mains, tout, en un mot, doit, comme la physionomie, exprimer les sentiments ressentis. L'inspiration joue un très grand rôle. Aussi faut-il l'éduquer et être frappé par la beauté du morceau avant d'en aborder l'exécution.

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 3

Vision champêtre, de Monti.

La *Vision champêtre*, un morceau moins classique, a été choisi pour la netteté des points d'arrêt du chant, pour l'exécution des mouvements de profil qui, eux-mêmes, ont ces temps d'arrêt marqués.

Il doit y avoir dans ces mouvements une grande symétrie. Les bras ne bougent pas, sauf dans le saut, qui doit impliquer le mouvement du tir de l'arc, mais ils reprendront la position indiquée par la photographie, pour que, dans les ensembles, avec plusieurs exécutantes, il y ait cette impression de la ligne droite.

Ainsi que le montrent les deux dernières photos, le corps seul se meut sur les jambes pliées. Les bras restent dans la même place avec torsion du corps sur la jambe en avant, bras opposé.

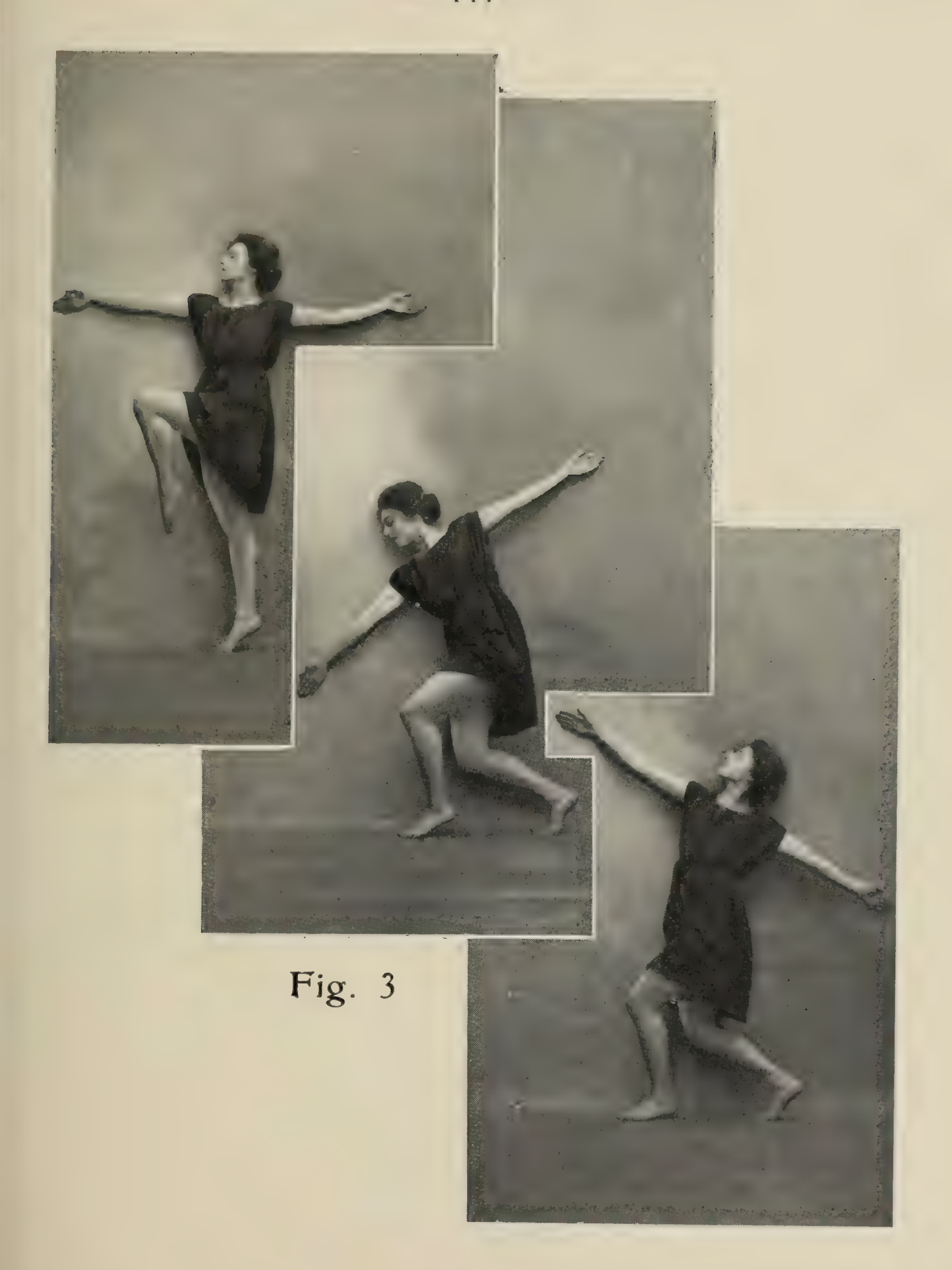


Fig. 3



Fig. 4

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 4

Florestan, dans *le Carnaval*, de Schumann.

Du *Carnaval*, de Schumann, œuvre merveilleuse dont je me suis permis de faire l'interprétation, je ne puis définir ici toutes les parties. Le cinéma seul nous donnerait une image exacte de sa composition.

Les mouvements indiqués sur cette photographie se rencontrent surtout dans Florestan, un Florestan plein de charme et de grâce, tel que le représentait Schumann. Légers et continus, ils doivent être exécutés sans arrêt, en sautant.

La dernière photographie nous montre la fin de Florestan.

IVe PARTIE

ADAPTATION, fig. 5

Scènes d'enfants, de Schumann.

Les *Scènes d'enfants* représentent des tableaux différents. Les mouvements que nous indiquent ces photographies, resserrés sur l'épreuve, peuvent être séparés ou liés suivant les passages exécutés.

Enchainer les expressions de rêverie, de gaîté, aux thèmes si différents.



Fig. 5



Fig. 5 — Fig. 6

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 6

Rêverie, de Schumann, dans les *Scènes d'enfants.*

Si une seule élève veut exécuter la *Rêverie* de Schumann, elle s'inspirera du mouvement de sa camarade au centre de la photographie et terminera par celui de l'élève étendue à terre.

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 6

Rêverie, de Schumann (suite)

Cette *Rêverie* nécessite le maximum d'expression et d'amplitude du geste.

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 7

Valse, de Chopin.

Mouvements adaptés à une des *Valses* de Chopin.

Chopin, si imposant, si grand, autorise difficilement les interprétations et pourtant ses rythmes appellent le plus souvent la danse, mais il faut être et se reconnaître grand artiste pour associer sa pensée aux sentiments que Chopin a voulu exprimer. Cependant quelques-unes de ses valses sont à la portée de tous et le risque est moindre de commettre de graves erreurs.

IVe PARTIE

Adaptation, fig. 8

Les Papillons, de Schumann.

Voici enfin quelques indications sur l'interprétation des *Papillons* de Schumann.

Les papillons et papillonnes s'éveillent, tournent voltigent, bavardent, se poursuivent, en un mot papillonnent, puis s'endorment et redeviennent chrysalides.

Voici, brièvement, l'explication de ces photographies ; la dernière donne la phrase finale des *Papillons*.



Fig 8



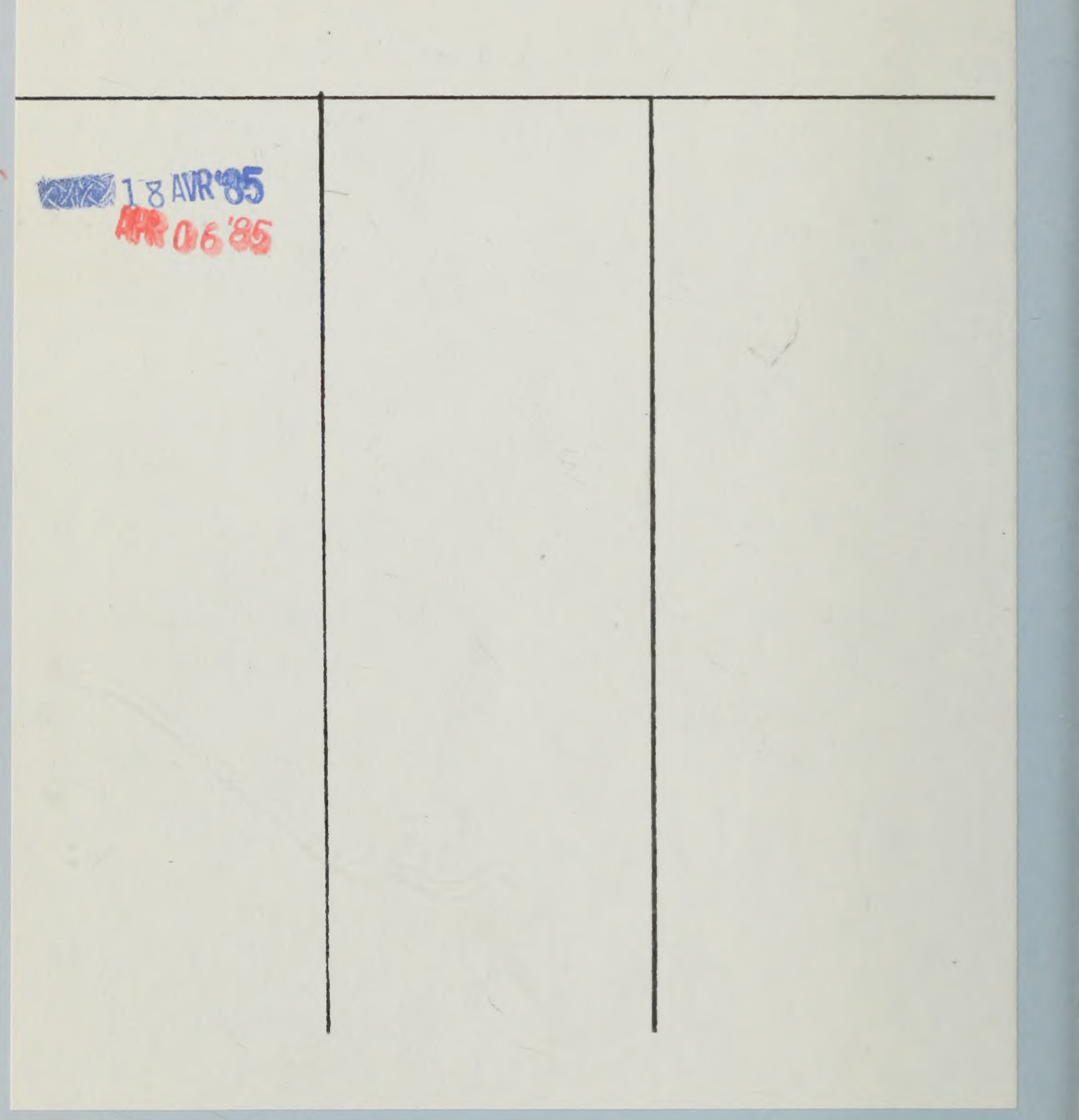
Fig. 8

Mes chères lectrices, j'ai terminé. J'espère que vous aurez trouvé, dans ce livre quelques indications sur le moyen de vous perfectionner vous-mêmes, et, si vous êtes parfaites, quelques notions qui pourront vous être agréables et vous prouver le bonheur et la joie que l'on peut posséder en développant son corps parallèlement à son cerveau.

Rester saines, belles et agréables pour tous ceux qui vous regardent et vous entourent, tel est le but vers lequel, sans cesse, vous devez tendre. L'expression de la beauté est, en effet, en soi et il suffit de se connaître soi-même pour la posséder et lui permettre son complet épanouissement.

TABLE

IMPRIMERIE KAPP, PARIS-VANVES
FRANCE




U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 02 06 10 19 04 9